



כל מה שעליך לדעת
על מניעת שבץ מוחי,
שיקום והחיים לאחר השבץ



נפגעי אירוע מוחי
נלחמים בשבץ

סימני אזהרה לשבץ מוחי:

אם אתם חשים **באופן פתאומי** באחד מהסימנים
הבאים הזמינו מיד אמבולנס:

חולשה ביד או ברגל | קושי בדיבור או בהבנה |
צניחה בזווית הפה | ראייה כפולה | סחרחורת חזקה |
תחושת "בלבול" | חוסר יציבות בהליכה | נימול בצד
הגוף | כאבי ראש לא שגרתיים.



1 מכל 6 אנשים ייפגעו משבץ מוחי במהלך חייהם כ- 1/3 מהם מתחת לגיל 65

רק מקצתם יגיעו בזמן לקבלת טיפול מתאים שיפחית את הנזק המוחי.
רבים יסבלו מנכות קשה שתשנה מהותית את סדרי חייהם וחיי בני משפחותיהם.

את המספרים האלה אפשר וחובה לשנות!

מאחורי כל נתון עומד אדם שלקה בשבץ מוחי. לידו ניצבת משפחה שלמה שנאלצת עתה להתמודד עם ההשלכות הקשות של השבץ המוחי על חייה.

עמותת נאמן, נפגעי אירוע מוחי היא העמותה היחידה בישראל הפועלת לרווחתם של נפגעי שבץ מוחי ובני משפחותיהם, להעלאת מודעות הציבור ומקבלי החלטות בתחום הבריאות והרווחה למחלה, לדרכי מניעתה ולשיקום הנפגעים ובני משפחותיהם. עמותת נאמן הוקמה כארגון לעזרה עצמית של נפגעי שבץ מוחי אשר לא מצאו תמיכה בקהילה בתהליך ההתמודדות עם ההשלכות של המחלה על חייהם. העמותה פועלת עם כוח אדם מצומצם ונשענת ברובה על מתנדבים, הבאים בעיקר משורות נפגעי המחלה ובני משפחותיהם.

פעילות העמותה

התקשרו לקו הייעוץ והתמיכה שלנו, ומלבד סיוע הקו, תזכו בנוסף בייעוץ משפטי ראשוני חינם בנושאי הזכויות הרפואיות בעקבות האירוע המוחי.

גיבוש תכנית לאומית של כל הגופים הנוגעים בשבץ מוחי החל משלב המניעה, טיפול ושיקום, וכלה בחזרה הביתה ולחיק המשפחה והקהילה. התכנית כוללת הגדרת מדדי איכות בטיפול בשבץ, הקמת יחידות שבץ מוחי ייעודיות ברחבי הארץ, הכשרת הצוות הרפואי והרב מקצועי, הגדלת מספר מצנתי המוח, ניהול קמפיין להכרת הסימנים המוקדמים ולצורך בהגעה מהירה לבית החולים, תוספת מיטות ייעודיות לשבץ מוחי, פיתוח שירותי שיקום ורווחה לנפגעים ובני משפחותיהם בקהילה ועוד.

הפעלת מרכז מידע ותמיכה ארצי בשיתוף האגודה לזכויות החולה, המספק מידע, ייעוץ וליווי אישי בתהליך מימוש הזכויות והתמודדות עם השלכות השבץ המוחי.



הפעלת תכניות הסברה והדרכה לאנשי מקצוע ולקהל הרחב: הרצאות, ניהול אתר אינטרנט, דף פייסבוק וניוזלטר, הפצת חוברת מידע למשפחות הנפגעים בבתי החולים ובמרכזי השיקום מונגשת לדוברי השפות השונות.

הפעלת רשת מועדונים חברתיים המעניקים פעילויות "משמרות שיקום" ופעילויות חברתיות הכוללות: פעילות גופנית מותאמת, סדנאות אומנות ופנאי, פעולות תרבות, קבוצות תמיכה, יציאה לטיולים ועוד. המועדונים מקדמים את שילוב הנפגעים בקהילה ומחזקים את בני הזוג התומכים, מעניקים לחולים תקווה, כוחות חדשים וכלים להתמודדות עם המציאות החדשה. עבור רבים, זוהי ההזדמנות העיקרית לצאת מהבית וליצור קשרים חברתיים חדשים עם אנשים נוספים.

ניהול קבוצות תמיכה לנפגעים או לבני ובנות הזוג התומכים, המספקות כלים להתמודדות עם החיים לאחר השבץ המוחי.

קידום אורח חיים בריא למניעת אירוע מוחי חוזר על-ידי מתן כלים, ידע מעשי והתנסות בפעילות גופנית, תזונה נכונה ובישול, מניעת עישון והפגת מתחים.

הפעלת קבוצות התעמלות מותאמות ופעילות במים הפתוחות גם לבני הזוג או למלווים. לפעילות גופנית סדירה יש תרומה משמעותית לאיכות חיי המשתקמים משבץ מוחי.

כיצד לשמור על מוח בריא

שבץ מוחי הוא אחת המחלות השכיחות והקטלניות בעולם המערבי. הוא גורם המוות השלישי, וגורם הנכות העיקרי במבוגרים.

כ-18 אלף איש בישראל לוקים בשבץ מוחי מדי שנה. למרבה הצער, חלקם יישארו עם נכות קשה שתשנה באופן מהותי את סדרי חייהם וחיי בני משפחותיהם. לעיתים יסתיים האירוע במוות. מהירות הטיפול היא קריטית: בכל דקה שעוברת מתחילת השבץ המוחי, אם אינו מטופל ולא מוחזרת זרימת הדם למוח, מתים שני מיליון נזירונים במוח.

אפשר וצריך להילחם בשבץ מוחי, הן בחלק המניעתי ובשמירה על טיפול ואיזון מוקדם של גורמי הסיכון, והן בצמצום הנזק לאחר השבץ המוחי על-ידי הגברת המודעות לתסמינים והגעה מהירה לבית החולים באמבולנס לקבלת הטיפול.

שמרו על מוח בריא ומנעו שבץ מוחי ב-8 צעדים פשוטים:

1. בדקו ואזנו את לחץ הדם בערכים של 120-130 / 70-80
2. שמרו על רמת כולסטרול מתחת ל-200 מ"ג/ד"ל
3. שמרו על רמת גלוקוז בדם בצום על פחות מ-100 מ"ג/ד"ל
4. שמרו על משקל גוף תקין
5. עשו פעילות גופנית באופן קבוע
6. הימנעו מעישון
7. שמרו על תזונה ודיאטה מאוזנת
8. תרגלו את המוח בפעילות זיכרון, חשיבה ויצירה

שמירה על שמונת הצעדים מורידה את הסיכון למחלות כלי דם של המוח ולמחלות ניווניות של המוח, משפיעה לטובה על היכולות הקוגניטיביות ומצמצמת סיכויים לשבץ מוחי.



החיים אחרי שבץ מוחי

השיקום הוא מסע לחיים – הוא רצוף קשיים, לבטים, ובעיקר ניצחונות, גדולים כקטנים. הקפידו על פעילות גופנית מותאמת, תזונה נכונה ושמירה על משקל תקין. בנוסף, ולא פחות חשוב – אל תוותרו על פעילות חברתית תומכת המאפשרת לבסס את הישגי השיקום ולשמר אותם ביתר קלות. על אף הקושי והשינוי באופי הקשרים החברתיים, הקיבו אתכם בסביבה תומכת: שמרו קשרים חברתיים ותיקים וחדשים, וחזקו קשרים משפחתיים.

נפגעי שבץ מוחי ובני משפחותיהם מתמודדים עם ההשלכות של השבץ על חייהם ועם הצורך להתמודד עם מבוך של בירוקרטיה סבוכה בבואם לממש את זכויותיהם הרפואיות והכלכליות אשר ישפיעו על איכות חייהם לאורך שנים רבות. ההתמודדות היא לא רק מול בירוקרטיה סבוכה בדרך למימוש זכויות. יש בה גם מרכיב פנימי של התמודדות מול מצב חדש ולא מוכר המחייב החלטות משמעותיות – מה צריך, כדאי ונכון לעשות בתחומים כמו נשיאה באחריות התמיכה בחולה, וגיוס וחלוקת כוחות מול המשימות והצרכים החדשים.



החיים אחרי שבץ מוחי

הנה כמה טיפים וכלים שיעזרו לכם במסע זה:

- **מכתב השחרור:** למכתב השחרור יש תוקף משפטי בשלב מימוש הזכויות הרפואיות, וקופות החולים מחויבות לאשר ולממש את ההמלצות בו. לכן חשוב להבין אותו ולוודא שניתנה התייחסות לנושאים הבאים:
 - טיפול תרופתי בשחרור
 - בדיקות נוספות אותן יש לבצע לאחר השחרור
 - להיכן ומתי יש להגיע למעקב
 - **תכנית שיקום** – חשוב לדרוש תכנית שיקום כתובה ומפורטת במכתב השחרור מבית החולים. קופות החולים מחויבות לאשר אותה.
- **שינויים תפקודיים:** בעקבות השבץ המוחי עלולים להופיע שינויים תפקודיים שיפגעו באופן משמעותי בעצמאות החולה ואורח חייו ובני משפחתו; פגיעה בדיבור, בבליעה, בתנועה, פגיעה קוגניטיבית, רגשית כגון תחושות דיכאון או חרדה, וכן התפרצויות בכי וצחוק בלתי נשלטות. ברבים מהשינויים ניתן לטפל ולהשיג שיקום מלא או חלקי בהתאם לעוצמת הפגיעה: ריפוי בתקשורת, טיפול רגשי ונפשי, טיפול קוגניטיבי. כמו כן, טיפולי פיזיותרפיה, הידרותרפיה וטיפול רפואי מותאם (בוטולינום טוקסין) מקלים על תופעת הספסטיות.
- באתר נאמן תמצאו מידע נוסף על מרכזי שיקום, פיזיותרפיה, תרופות, טיפולים והזרקות.

- **מעקב רפואי לאחר שבץ מוחי:** המעקב חיוני על מנת שהמטופל/ת י/תשלים את תהליך ההחלמה בצורה תקינה וכדי לוודא כי הוא/היא מקבלים טיפול אופטימאלי למניעת שבץ נוסף. חשוב להגיע לרופא המשפחה ולמעקב נוירולוגי בקופת החולים, או למרפאות שבץ מוחי ייעודיות, על מנת שאפשר יהיה להתייחס למגוון הבעיות שעולות בחודשים שלאחר השבץ המוחי.
- את התרופות שנרשמו ע"י הרופא המטפל יש לקחת באופן קבוע ולהימנע מ"דילוגים". אחת לכמה זמן כדאי לוודא מול הרופא המטפל או הרוקח שאין סתירה בין התרופות ושיש עדיין צורך בכולן.
- **מימוש זכויות:** באתר **נאמן** תמצאו פירוט של כל הזכויות הרפואיות והכלכליות שלכם www.neeman.org.il.
- מרגישים שנפגעו זכויותיכם הרפואיות? ניתן לפנות לנציבות קבילות הציבור במשרד הבריאות: בפקס: 02-5655981. בדואר לכתובת: רח' ירמיהו 39 ירושלים. בדוא"ל: kvilot@moh.health.gov.il. טל' הנציבות 5400*, טל' לקו התמיכה בנושא זכויות של נאמן, בשיתוף האגודה לזכויות החולה: 03-6022934.
- **זכות בחירה:** לכל מבוטח יש זכות לבחור את מקום האשפוז מבין המוסדות איתם יש לקופה הסדר. רשימות המוסדות מפורסמות באתרי הקופות.

החיים אחרי שבץ מוחי

- **ציוד עזר:** מכשירי עזר וניידות ניתנים על ידי משרד הבריאות: מכשירי שיקום – מכשירי הליכה ותותבות גפיים, מכשירי עזר לראיה וכו'. מכשירי ניידות – כסאות גלגלים, מיטות פאולר, מזרונים למניעת פצעי לחץ, הליכונים, זחליל וכו'. פנייה לעמותת מילבת תסייע בהתאמת והשגת אביזרי עזר. עד לקבלת הציוד ממשרד הבריאות, ניתן להשאל ציוד עזר חיוני באופן מידי מסניפי יד שרה. פרטים על אודות מרכזי ההשאלה באתר יד שרה, או בטלפון: *6444
- **התאמת הבית:** ניתן לקבל מימון ממשרד הבריאות להתאמה פיסית של הבית לצרכי האדם עם המוגבלות. אין החזר מימון ללא קבלת אישור מראש! מסירת צילום של השירותים בבית למרפאה בעיסוק תסייע לתהליך. פרטים ובדיקת זכאות אצל עובדות סוציאליות ומרפאות בעיסוק בקופות ובאתר נאמן.
- **עובד זר:** אם יש צורך בעזרת עובד זר בטיפול קבוע במטופל, מומלץ להתייעץ עם העובדת הסוציאלית במחלקת האשפוז, ולהתחיל את תהליך האישורים כבר בזמן האשפוז בבית החולים כדי לחסוך זמן יקר.

- **פנייה לביטוח לאומי:** מומלץ להגיע מוכנים אל הוועדה הרפואית בביטוח לאומי. הזמן המוקצב לדיון בוועדה קצר מאוד. לכן הכירו היטב את התהליך, מהי הדרך הנכונה להצגת הדברים, איך נכון להגדיר את המצב הרפואי, איך לתאר אותו, ובאילו מסמכים רפואיים יש להצטייד מראש על מנת לצלוח את הוועדה ולקבל את הקצבאות החודשיות. הגיעו מוכנים עם תוצאות של בדיקות שונות (נפשיות או פיזיות), בדיקות C.T, בדיקות M.R.I, חוות דעת מרופאים שונים, אולטרסאונד, צילומי רנטגן וכו'. רצוי להגיע עם רשימה של כל הפרטים בנקודות חשובות, כך שלא יישכח דבר, ולהכין סיכום קצר כתוב אשר בתוכו יכללו כל הטיעונים. יש לבקש להכניס את הסיכום לתיק התביעה על מנת שהרופאים יוכלו לקרוא אותו כאשר הם מקבלים את ההחלטה לגבי הזכאות לנכות ולקצבת נכות.
- **לביטוח לאומי יש שירות חינוכי "יד מכוונת", המייעץ ומסייע להתכונן לקראת ועדה רפואית. לייעוץ וקביעת פגישה: *2496**
- אל תהססו לפנות לגורמי מקצוע וטיפול רגשי. פנו גם למשרדי עמותת נאמן לקבלת מידע על שירותים בקהילה או לקו התמיכה שלנו ושל האגודה לזכויות החולה: 03-6022934.

• יש חיים אחרי השבץ! לפרטים נוספים כנסו לאתר נאמן: www.neeman.org.il

מועדוני נאמן בקהילה



מספר טלפון	שם הרכז/ת	כתובת המועדון
073-2361534	חגית בן-פורת	אופקים עלה נגב
052-2393939	מלי צוברי	אילת מתנ"ס איילות
053-6718056	נורית אביעז	אשקלון מתנ"ס וולדנברג
077-6278182	ברוריה ללום	באר שבע מתנ"ס י"א
052-3934729		
052-2831702	מלכה ברעד	חדרה מתנ"ס גבעות אולגה
050-8290673		
050-2444505	ריקי לביא	חולון מתנ"ס פסגות
054-4522309	שרה בוקסנבוים	חיפה רמות ספיר
050-8776966	סופיה אלברדוב	חיפה עמותת בבית (לדוברי רוסית)
054-6626935	רומה רובינשטיין	כרמיאל מתנ"ס כיפ לי אביב
050-2044448	אורנה יסקין	פתח תקווה מתנ"ס עולמות
050-2044448	אורנה יסקין	פתח תקווה אם המושבות
050-7887666	צביקה שטסברג	קריית ביאליק מרכז יום לקיש
03-6712158	אלה פלדמן	רמת-גן נווה יהושע
054-4753595	ענת גולדיטש	תל אביב מרכז רפואי רעות